

Duševní lenost



Ivo Toman

Když myšlení bolí

Duševní lenost

Když myšlení bolí

Vyšlo také v tištěné verzi

Ivo Toman

Duševní lenost - Když myšlení bolí – e-kniha

Copyright © TAXUS International s.r.o., 2025

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



TAXUS International s.r.o., Praha
© Ivo Toman, Praha, 2025, www.IvoToman.cz
Úpravy textů: Isabella Rossini, Andrea Rossini,
Michaela Procházková, Jan Podolský
Jazyková korektura: imprimis
Počítačová sazba a grafická úprava: © 2025 KYNO – Gabriela Novotná
Návrh obálky © 2025 KYNO – Gabriela Novotná
Sazba: © Ivo Toman, KYNO – Gabriela Novotná
1. vydání
ISBN tištěné verze 978-80-87717-43-1
ISBN e-knihy 978-80-87717-44-8 (1. zveřejnění, 2025) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-87717-45-5 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-87717-46-2 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)

Duševní lenost

Když myšlení bolí

Ivo Toman

OBSAH

Část I. Úvod	9
Dobrá lenost × špatná lenost	10
Duševní lenost je silný soupeř	15
Co školství a duševní lenost?	20
Část II. Příčiny duševní lenosti	25
Energetická výhodnost	26
Snaha cítit se dobře	31
Geny	33
Hormony	34
Strachy, které způsobují duševní lenost	36
Malá vnitřní motivace	42
Past typologie	47
Vliv prostředí	50
Část III. Důsledky duševní lenosti	59
Neumíme se soustředit	60
Namísto myšlení jednáme	65
Řešení pro lepší soustředění	68
Odysseus a Sirény	70
Problém přebijte něčím silnějším	72
Naučené nepoužívání	76
Oslabování slabých	79
Nedůslednost	82
Řešení nedůslednosti	88
Kompromisy aneb Kdy (ne)být důsledný	91
(Ne)důležité a (ne)příjemné	93
Šokující pravda o silných a slabých stránkách	96
Rozhodujeme se špatně	102
Zavádíme si pomocná pravidla	106
Spoléháme na odborníky v nepředvídatelných oborech	110
Řešení pro lepší rozhodování	115
Pre mortem analýza	118
Nekriticky věříme libivým příběhům	122

Řešení, jak odoláte nekritické víře v líbivé příběhy	130
Sociální lenost	132
Proč největší chyby vznikají kolektivně	136
Řešení sociální lenosti	142
Část IV. Další postupy, jak zvládat duševní lenost	147
Postoj	148
Smysluplnost	152
Naučte se učit	160
Paměť	162
Učení	166
Testování	171
Další účinné studijní metody	176
Moudrost	180
Kreativita a líné myšlení	184
Jak zvýšíte svou kreativitu	189
Závěr	198
Použitá literatura	200
Odkazy a poznámky	202
Mapa duševní lenosti	206

Část I.

Úvod

Dobrá lenost
×
špatná lenost

Lenost může být fyzická, duševní i obojí.

Tělesnou (fyzickou) lenost nemusím moc vysvětlovat. Pokud můžeme zvolnit, zvolníme. Pokud stojíme a můžeme si sednout, sedneme si. Pokud sedíme a můžeme si lehnout, lehneme si. Jsme prostě pohodlní tělesně se namáhat.

Fyzická lenost však nemusí být špatná. Je jedním z motorů pokroku, neboť vynalézáme to, co nám zlepšuje a zjednodušuje život. Ten, kdo vynalezl kolo, si chtěl snížit námahu. Víte, že myčku na nádobí vynalezla žena? Vadilo jí pracné umývání nádobí.

Téměř všechny vynálezy lidstva vznikly z lenosti, pohodlnosti, vychytralosti, touhy zbohatnout nebo v něčem nad někým zvítězit. Tedy ze sklonů v podstatě padoušských. Předpokládám, že většina z vás, kteří teď čtete tato slova, v sobě máte jistou fyzickou lenost. Nekopete krumpáčem kvůli vydělávání peněz, ale jen čtete (nebo posloucháte) úvahu o lenosti. Lidé díky fyzické lenosti hledají způsoby, jak být úspěšnější s menší námahou, tedy jak s tím „vydrbat“.

Od malička slýcháváme, že lenost je špatná vlastnost. Být líný má negativní význam. V katolické víře je lenost jedním ze sedmi hlavních hříchů. Také komunisté říkali: „Kdo nepracuje, ať nejí.“ Výsledkem je, že lidé se za lenost stydí. Spojují ji s pocity viny. Jenže pravda často bývá složitější, protože větší pracovitost často k úspěchu nevede. Naopak fyzická lenost spolu s podnikavostí pomáhá pokroku. Kdyby nebylo fyzické lenosti lidí, nebyla by jízdní kola ani automobily dostupné široké veřejnosti. Největší průkopník ve výrobě aut Henry Ford k tomu napsal: „Prvním krokem ke zdokonalení procesu montáže bylo uzpůsobení výroby, aby práce přicházela k dělníkům, a ne naopak. Nyní se ve všech provozech řídíme dvěma hlavními zásadami: aby člověk pokud možno nikdy nemusel udělat víc než jeden krok

a zadruhé aby se nikdo nemusel nikdy ohýbat.“¹

Spousta zlepšení a vynálezů vznikla jen proto, že si lidé chtěli ulehčit život. Pohodlnost často rozhoduje o komerčním úspěchu. Jakmile mají zákazníci s jistými produkty pohodlnější život, často zaplatí i za to, co k životu vůbec nepotřebují.

Mnoho úspěšných lidí je fyzicky líných. Hodně času jsem na sklonku jeho života strávil s doktorem Radimem Uzlem. Pořádali jsme mu přednášky a vydali jeho životopis. Radim Uzel nikdy dobrovolně nesportoval. Jako student tělocvik nenáviděl. Nikdy nebyl na fotbale nebo na hokeji, ani jako divák. Byl líný fyzicky. Rozhodně však ne duševně. Napsal desítky knih. Věnoval se spoustě aktivit: politice, přednášel, točil vzdělávací i zábavné pořady a reklamy. Byl soudním znalcem, cestoval, hrál divadlo a stále se vzdělával. To vše ho posouvalo k úspěchu. Byl sice fyzicky líný, ale duševně naopak velmi pracovitý.

Pozor, i zde extrém škodí. Pokud máme 30 kilogramů nadváhy a nehýbeme se, pak nám tato fyzická lenost škodí.

Nezaměňujte fyzickou lenost a lenost myslet!

V této knize se budu věnovat **duševní (myšlenkové) lenosti**. Tedy těm psychickým stavům, ve kterých se nám nechce cíleně přemýšlet a vyhýbáme se duševnímu úsilí. Kvůli duševní lenosti nechceme přemýšlet nad řešením úkolů, podstupovat namáhavé hlubší zamyšlení, plánovat nebo měnit své názory. Místo „těžkého“ přemýšlení spoléháme na jednoduché zkratky nebo nekritické přejímání názorů jiných lidí.

S duševní leností souvisí **povrchní plytké myšlení**. Rychle odpo-

vězte na otázku: Když v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na jakém místě budete?

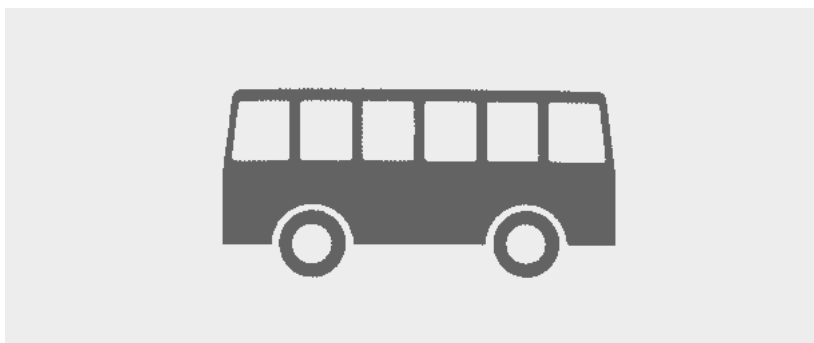
???

Spousta lidí odpoví: „První.“

Jenže správná odpověď je: „Druhý.“ Na to se musíte trochu soustředit.

Podobné otázky se pokoušejí změřit tendenci člověka překonat první nesprávnou odpověď, která mu přijde na mysl.²

Další otázka: Kterým směrem jede autobus – doleva, nebo doprava?



U nás doleva, protože nejsou vidět dveře, které bývají vpravo ve směru jízdy (v Anglii je to opačně). Správné řešení někoho napadne hned, ale většina lidí se i zde musí trochu zamyslet.

Také je možné, že se vám vůbec nechce přemýšlet nad nějakým obrázkem autobusu. Je vám úplně lhostejné, kam ten autobus jede. A o tom to je – lenost myslet můžeme nazývat **lhostejností**. Jde o neochotu soustředit se na něco náročnějšího nebo zabývat se vnitřním světem. Místo toho si zvolíme útěk do jednodušších myšlenkových stavů nebo fyzickou aktivitu nebo nějaké potěšení... Prostě cokoli, jen abychom se nemuseli namáhat myšlením. Namísto vnitřního světa (hluboké myšlení a starosti) si raději zvolíme podněty zvenčí, které jsou většinou zbytečné a neužitečné. A tak zabíjíme čas sledováním televize, poslechem rádia nebo hudby, věnujeme se každodenní rutině

a vedeme prázdné hovory s jinými lidmi. Proč to děláme?

Protože tyto **podněty zvenčí jsou příjemnější** než věci důležitější, ale „nepohodlné“, nad kterými musíme přemýšlet.

Jsem nejmladší ze tří bratrů. Vzpomínám si, že když jsem byl dítě, o víkendu každý z nás musel splnit jeden ze tří úkolů. Jeden utíral prach, druhý vysával a třetí musel celé rodině umýt boty. Další týden jsme se vystřídali. Já nenáviděl umývání bot. Dodnes mi to připadá odporné.

Když jsem nastoupil na gymnázium, musel jsem se více učit. Učení je duševně namáhavé. Musíte se na chvíli zklidnit, soustředit se, na vše ostatní „zapomenout“ a učit se spoustu věcí pro pubertáka nesmyslných. A tak jsem si sedl, otevřel učebnici, podíval se do ní...

... a šel jsem umýt ty boty. Jen abych se nemusel učit. Ta odporná fyzická práce mi byla milejší než duševní námaha. Naštěstí jsem brzy pochopil nesmyslnost tohoto počínání a naučil jsem se učit. Naučil jsem se překonávat svou duševní lenost. Jak?

To vám ukážu v této knize.

DUŠEVNÍ LENOST JE SILNÝ SOUPEŘ

Na vysoké škole jsem poznal spolužáky, kteří nádherně kreslili a malovali. Dali jste jim fotku své přítelkyně nebo přítele a oni podle ní namalovali nádherný portrét do posledního detailu. Každý vlas jste rozeznali. Měli talent a bavilo je to. Dlouhé hodiny ve dne v noci malovali. Měli ideální předpoklady pro navrhování nábytku a interiérů. Jenže spousta těchto géníů školu nedokončila. Přišly těžké zkoušky z neoblíbené matematiky, nauky o dřevu, chemie, automatizace nebo termodynamiky, které je nebavily, a tak jim věnovali málo své psychické energie. Nebyli hloupí, byli duševně líní učit se to, co je nebavilo. Proto byli vyhozeni ze zkoušky a pak i ze školy. **O výsledku studia rozhodly předměty, které nás nejvíce nebavily.**

Jeden spolužák nebyl moc chytrý. Jeho otázky u nás vyvolávaly smích a u našich kantorů šilenství. Všichni ho měli za troubu. Jenže ten trouba školu dostudoval. Nebyl sice chytrý, ale byl mistrem v překonávání duševní lenosti. Stále chodil na konzultace. V době, kdy jsme my ostatní seděli v hospodě, on seděl nad skripty. Byl snaživý a pokorný. Dal tomu více než ostatní a zvládl to. Někteří chytřejší, ale duševně línější spolužáci nedostudovali, jelikož jejich duševní lenost byla silnější než vnitřní motivace překonat ji.

**Ti, kteří uspějí,
umí opakovaně překonávat
nechuť k tomu, co je nebaví!**

O duševní lenosti napsal už před více než 100 lety Henry Ford tyto myšlenky: „Dělání jedné a té samé věci stále dokola a stále stejným způsobem je pro určitý druh lidí děsivou představou. Jiným lidem

opakující se práce vůbec děsivá nepřijde. Ve skutečnosti je pro ně mnohem horší představa, že by snad nad něčím museli přemýšlet. Za ideální práci považují takovou, kde není třeba projevovat jakoukoli vlastní kreativitu... Průměrný člověk chce práci, která by nebyla příliš fyzicky náročná, ovšem ještě mnohem důležitější pro něj je, aby při ní nemusel myslet... Myšlení je tou nejtěžší prací vůbec a to je pravděpodobně také důvod, proč tak málo lidí myslí.³

Duševní lenost je tak silná, že lidé jsou dokonce ochotní sami sebe fyzicky týrat, než aby byli sami s vlastními myšlenkami a jen přemýšleli. Při pokusech v průběhu patnácti minut nařízené nudy mohli studenti přemýšlet, nebo si dávat nepříjemné slabé elektrické rány, což většina z nich také dělala. Chápete to? Patnáctiminutová samota s vlastními myšlenkami je pro mnoho lidí tak nepříjemná, že si raději sami způsobují elektrické šoky.⁴ Je překvapivě těžké jen přemýšlet a nemít mobil, počítač, žádnou hračku, prostě nic.

Syn nosil do školy batoh, který vážil téměř třetinu jeho vlastní váhy – přes 10 kilogramů bez svačiny a pití. V pondělí jsem se ho zeptal: „Proč máš tu tašku tak těžkou?“ Začal jsem mu z batohu vytahovat sešity a učebnice a ptal jsem se: „Chemie. Kdy máte chemii?“

„Ve středu.“

„Tak proč máš v batohu učebnici chemie?“ divím se.

„Co kdybych se na to učil?“

Na to se ho ptám: „Už ses někdy v pondělí ve škole učil na něco, co je ve středu?“

„Ne.“

On není hloupý. Je jen duševně líný. Nechce se mu každý den kontrolovat batoh a třídit, co nepotřebuje. Místo přemýšlení se bude raději fyzicky namáhat a tahat s sebou vše, co potřebuje na celý týden.

U dětí je to spíše úsměvné. Jenže pak v dospělosti je výsledkem duševní lenosti to, že lidé neuspějí v tom, v čem původně uspět chtěli.

Teď přišel čas ujasnit si jeden velmi důležitý omyl, a to že duševní

lenost lidé zaměňují za prokrastinaci.

Duševní lenost není prokrastinace

Prokrastinace je odkládání úkolů a rozhodování. Jenže duševní lenost není o odkládání. Místo abych to odložil na jindy, tak to:

- vůbec nikdy neudělám
- nebo to udělám, ale odfláknou to
- nebo to přímo sabotuji.

Tu sabotáž vám objasním na příkladu. Můj otec i děda rádi hráli šachy. Bylo tedy přirozené, že i já jsem se naučil šachová pravidla a brzy jsem se ocitl v šachovém kroužku. Jenže mě to nebavilo. Bylo to pro mne málo akční. Přemýšlení nad tím, co asi nastane na šachovnici za dva, za tři nebo za pět tahů je namáhavé a únavné a bere to energii. Nechtěl jsem přemýšlet nad příštími tahy. Často jsem začal záměrně dělat chyby, abych rychleji ztrácel figurky a tím urychlil svou prohru. Chtěl jsem to mít rychle za sebou. Sabotoval jsem sám sebe. Navíc jsem zjistil, že to záměrné přicházení o figurky je mnohem zábavnější než úmorné přemýšlení nad hrou.

Nešlo tedy o prokrastinaci. Neodkládal jsem to, ale záměrně sabotoval, abych nemusel myslet. Prokrastinace je odsunutí problému na později. Zde jde o jiný myšlenkový stav, kdy na něco nechceme myslet vůbec, abychom necítili „psychickou bolest“.

Z toho vyplývá další závěr – **duševně líní jsme na něco**. Dodnes mne nebaví hrát šachy nebo dámu, ale dlouhé roky i po večerech pracuji na jiných myšlenkově náročných úkolech. Například na této knize. Takže namáhavě přemýšlet nechceme jen u něčeho. A každý to máme nastavené jinak. To, co je pro jednoho zdrojem utrpení, může být pro jiného vzrušující. Spousta lidí šachy miluje.

Ted' vám dám malý test. Ve které z následujících tří oblastí chybu-

jete nejvíce?

1. Neschopnost určit priority.
2. Neschopnost nebo nechuť řídit se podle těchto priorit.
3. Malá kázeň jednat podle priorit.

???

Napište: Správná odpověď je: . . .

Nejspíš jste tento test přeskočili, odflákli a správnou odpověď ne-napsali. Většina lidí to udělá, jelikož:

1. Je to abstraktní úkol, při kterém se musíme soustředit více než u jednoduchého a konkrétního úkolu.
2. Jsme duševně líní. Kdyby šlo o prokrastinaci, odložili bychom to. Jenže my se tím nechceme zabývat vůbec.

Prokrastinace → odložím to.

Fyzická lenost → nechci to dělat.

Duševní lenost → nechci na to ani myslet.

Ale nezoufejte. Tato kniha vám pomůže.

Duševní lenost není přirozené zapomínání

Lidé si často říkají: „Já jsem blbec! Zase jsem na něco zapomněl.“

Nemusíte být hloupí, abyste zapomínali. Naopak zapomínat musíte, protože nové myšlenky potřebují prostor. To, že máte někdy okno, je v pořádku. Jde o přirozené zapomínání a je to i projev toho, že jste zdraví. Existují totiž lidé, kteří nic nezapomínají. Pamatují si opravdu všechno. Jsou nešťastní a brzy umírají.

Představte si, že si budete pamatovat vše. Vratme se do školy. Ko-

lik je 2×3 ?

Je to 5? 6? 8? 7? 4?

???

Co kdybyste si pamatovali všechny možnosti tak, jak jste je v dětství hádali, a váš mozek by všechny považoval za pravdivé?

???

To byste měli v hlavě strašný mišmaš. Protože nejčastější (správná) odpověď je šest, ty špatné odpovědi jste časem pozapomínali a nakonec si pamatujete správnou odpověď. Takže ode dneška si říkejte: „Zase jsem na něco zapomněl. To nevadí. Je to přirozené.“

CO ŠKOLSTVÍ A DUŠEVNÍ LENOST?

Školní vzdělávání je nucené vzdělávání. V posledních letech jsou metody používané ve školství mírnější, avšak učení je stále dětskou prací, kterou děti musí vykonávat. Místo Komenského škola hrou děti brzy zjistí, že učení není hra. Je to tvrdá práce.

Známkování je relativně nový vynález, pravěkým lovcům jejich výkon nikdo nepoměřoval. Ani středověký ševcovský učeň nedostal výuční glejt s jedničkou za „tkaničky“ a čtyřkou za „přezky“. Absolvent oxfordské univerzity za časů Shakespeara si buď odnesl titul, nebo ne. Snaha o známkování vznikla se zavedením všeobecného vzdělání za průmyslové éry. Továrny a ministerstva si zvykly popisovat svět v číslech a školy je následovaly. Hodnota každého žáka se vyjadřovala průměrem jeho známek a hodnota učitelů průměrem celé školy. Byrokrati tak získali měřítko, jenže také to způsobilo změnu zaměření škol. Mnohé školy se místo vzdělávání brzy soustředily na získávání co nejlepšího stupně hodnocení. Jenže získat dobré známky je jedna věc a skutečně rozumět literatuře, biologii či matematice věc druhá. Když má škola volit mezi vzděláním a hodnocením, dá přednost známkování. Proto se v současném školském systému studenti snaží o co nejlepší známky, díky nimž mohou získat lepší zaměstnaneckou pozici. A ti úspěšní pak samozřejmě podporují systém, který jim k ní dopomohl.⁵

Škola nám nepomůže v řešení závažných problémů v dospělosti, protože to, co se učíme ve školách, není životní moudrost. Úlohy ve škole a v IQ testech mají úplně jiné znaky než problémy, se kterými se potýkáme ve skutečném životě a v práci. Ve skutečném životě nemáme tak dokonale přesné zadání problémů, jako jsme dostávali ve škole. Navíc nevíme, jak se svět bude vyvíjet. Rozdíly vidíte v následující tabulce:

Úlohy ve škole a v IQ testech	Problémy v životě
Jsou dobře definované.	Jsou špatně definované.
Formulují je jiní lidé.	Formuloval je řešitel sám.
Mají všechny informace potřebné k vyřešení.	Podstatné informace pro řešení chybí.
Mají přesně daný počet správných odpovědí.	Neví se, kolik je řešení. Pokud je jich více, každé má nějaké výhody a nevýhody.
Předpokládají jednu nebo málo metod na získání správných odpovědí.	Neví se, kolik je metod.
Většinou nemají žádný vztah ke každodenním zkušenostem.	Souvisí s každodenní zkušeností.
Neovlivní život mimo školu.	Ovlivní další životní oblasti.

Jak vidíte, úlohy ve škole jsou dobře definované, ale v praxi bývá zadání špatné.

Ve škole nám úlohy formulují jiní lidé, ale v životě si je zadáváme sami.

Ve škole máme všechny informace potřebné k vyřešení, ale v životě podstatné informace chybí.

Ve škole víme přesně, kolik je správných odpovědí. V životě nevíme, kolik je řešení. A pokud je jich více, každé má nějaké výhody a nevýhody.

Ve škole je jedna nebo málo metod na získání správných odpovědí. V životě nevíme, kolik je metod.

Úkoly ve škole většinou nemají žádný vztah ke každodenním zku-